



ВОЛОНТЕРЫ
ПСИХОЛОГИ

Психологическая школа «Перспектива»

**Просветительский проект Тверского
регионального объединения «Волонтеры-
психологи»**

Команда проекта:



Арсеньева Татьяна Николаевна –
руководитель проекта



Сыровая Галина Анатольевна –
координатор проекта



Чегринцова Валерия Николаевна –
волонтер проекта, ведущая
программы «Психологическое
здоровье и безопасность», соавтор
программы «Буллинг и
ненасильственное общение»



Паренькова Дарья Дмитриевна –
волонтер проекта, ведущая
программы «Буллинг и
ненасильственное общение» и
занятий с элементами игротерапии



Фомина Анна Владимировна –
волонтер проекта, ведущая
программ «Выбор профессии» и
«Стресс»



Романова Юлия Дмитриевна –
волонтер проекта, руководитель
медиа-службы



Цель проекта: создание площадки психологического просвещения, поддержки и развития надпрофессиональных компетенций обучающихся Твери и Тверской области для повышения их психологической устойчивости, осознанности и конкурентоспособности на рынке труда.



Задачи проекта:

- 1) провести просветительские занятия, мастер-классы и тренинги по проблемам саморегуляции, профессионального и личного самоопределения, эффективной коммуникации, психологического здоровья и безопасности для обучающихся школ, ссузов и вузов Твери и Тверской области в возрасте от 7 до 25 лет;
- 2) привлечь и подготовить волонтеров проекта для проведения просветительских занятий и тренингов;
- 3) создать просветительский контент по проблематике проекта на онлайн-ресурсах;
- 4) провести и сделать ежегодным Региональный кейс-чемпионат обучающихся по психологической тематике;
- 5) разработать программу образовательного модуля для развития надпрофессиональных компетенций обучающихся ссузов и вузов Твери и Тверской области;
- 6) провести форум для обучающихся для обучающихся школ, ссузов и вузов Твери и Тверской области в возрасте от 7 до 25 лет по развитию надпрофессиональных компетенций.



ВОЛОНТЕРЫ
ПСИХОЛОГИ

Ожидаемые результаты:

проведено не менее 270 просветительских занятий с элементами тренинга для обучающихся Твери и Тверской области

организованы и проведены два региональных кейс-чемпионата для обучающихся Твери и Тверской области по психологической тематике

к участию в проекте привлечены не менее 80 волонтеров

расширен спектр вопросов, которым посвящен контент онлайн-платформ проекта

разработан образовательный модуль для развития надпрофессиональных компетенций обучающихся ссузов и вузов

организован и проведен форум для обучающихся для обучающихся школ, ссузов и вузов Твери и Тверской области в возрасте от 7 до 25 лет по развитию надпрофессиональных компетенций



ВОЛОНТЕРЫ
ПСИХОЛОГИ

Психологическая школа «Перспектива» СПЛОЧЁННОСТЬ + ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ + ВЗАИМОПОМОЩЬ



60
волонтеров-
психологов



500
офлайн-
мероприятий



более 1000
участников
офлайн-
мероприятий

Развитие проекта Психологическая школа «Перспектива» 2022 год:

Расширение перечня просветительских программ

Разработка просветительской брошюры

Четыре обучающих семинара для педагогов-психологов школ и колледжей Твери и Тверской области

Проведение региональных акций по психологическому здоровью

Проведение просветительских занятий для школьников

Обучение волонтеров-психологов новым программам

Запуск регулярных и многочасовых игротек для студентов и школьников

Ведение просветительских рубрик (все хештеги)

Запись двух циклов видеороликов

Участие в конференции по организации волонтерской деятельности в сфере психологии

Деятельность Психологической школы «Перспектива» в 2022 году: расширение перечня просветительских программ, участие в создании Музея волонтерства



В число программ добавлена новая – **«Буллинг и ненасильственное общение»**

Также результаты проекта Психологическая школа «Перспектива» и деятельности волонтеров-психологов Твери представлена в экспозиции **Музея волонтерского движения Тверского государственного университета**

Просветительские программы Психологической школы «Перспектива»

«Экзаменационный стресс: как пережить ЕГЭ и не сойти с ума?»

«Психологическое здоровье»

«Как выбрать профессию по душе?»

Эмоциональный интеллект

Кинотренинг «Нестабильность и психологическое здоровье человека»

Профориентационный квест «Компас»

Игротека от волонтеров-психологов

Буллинг и ненасильственное общение

Деятельность Психологической школы «Перспектива» в 2022 году: брендирование, разработка просветительской брошюры



**ВОЛОНТЕРЫ
ПСИХОЛОГИ**

ВОЛОНТЕРЫ ПСИХОЛОГИ

Проект «ПочтиШкольныйПсихолог» представляет

КАК ВЫБРАТЬ АКТУАЛЬНУЮ ПРОФЕССИЮ И СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Тверской государственный университет

ПРОФИЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ТВЕРИ

Тверской областной центр психологической помощи и реабилитации молодежи

8 (4822) 33-92-41
8 (904) 920-22-93

ТОП 10 АКТУАЛЬНЫХ ПРОФЕССИЙ В 2022 ГОДУ:

РОССИЯ: 1 Инженер
ТВЕРЬ: 1 Сварщик

ТОП 10 АКТУАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В 2022 ГОДУ:

- 1 Системное мышление
- 2 Управление проектами
- 3 Эмоциональный интеллект
- 4 Работа в условиях неопределенности
- 5 Креативность
- 6 Критическое мышление
- 7
- 8
- 9
- 10

ЧТО ТАКОЕ ПРОЕКТ «#ПочтиШкольныйПсихолог»?

Просветительский волонтерский проект, направленный на развитие психологических знаний у подростков и старшеклассников, особенно при подготовке к экзаменам и выбору профессии

Организована Тверская региональная отделение движения «Волонтеры-психологи» совместно с ТПОУ «Профшкола - Регион 69»

Цель проекта: организовать систему психологического просвещения и поддержки школьников Твери и Тверской области в области профессионального самоопределения и самореализации для повышения их психологической устойчивости, осознанности и грамотности

Проект реализуется в формате интерактивных просветительских занятий с элементами тренинга и игровой терапии

Волонтеры проекта – студенты психологических и психолого-педагогических направлений. Их опыт и знания легче воспринимаются и вызывают больший эмоциональный отклик

Миссия проекта – повысить количество людей, осознанно выбирающих профессию и умеющих эффективно регулировать свое эмоциональное состояние

В этой заметке мы расскажем, какие профессии сейчас актуальны, и дадим советы о лучших психологических услугах Твери

НАШИ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ:

- 1 «Экзаменационный стресс: как пережить ЕГЭ и не сойти с ума?» (45 минут) – занятие с элементами тренинга, обучающее способам снятия напряжения перед государственным экзаменом. Рассчитано на 8-11 классы
- 2 «Психологическое здоровье» (45 минут) – интерактивное занятие, направленное на формирование устойчивых позитивных настроений и психического здоровья человека, умения его регулировать. Рассчитано на 5-11 классы
- 3 «Как выбрать профессию по душе?» (45 минут) – занятие с элементами тренинга о том, на что нужно обратить внимание при самоопределении и как сформировать свой профессионализм, и почему важно стремиться. Рассчитано на 8-11 классы
- 4 «Профессиональный квест «Компас» (30 минут) – занятие с элементами тренинга, посвященное о том, как правильно выбрать профессию, чтобы она не потеряла свою актуальность с течением времени. Рассчитано на 8-11 классы
- 5 Кинорежиссер «Нестабильность и психологическое здоровье человека» (30 минут) – дискуссия с ролевыми играми, направленная на анализ стресса и эмоциональную дисрегуляцию на примерах. Рассчитано на 8-11 классы
- 6 Игровая терапия волонтеров-психологов (1-2 часа) – интерактивные занятия с элементами игровой терапии, направленные на развитие личностного потенциала и навыков во время учебного года. Проводятся на базе ТПОУ. Рассчитано на 9-11 классы

**Автор логотипа:
Сивас Юлия**

Деятельность Психологической школы «Перспектива» в 2022 году: обучающие семинары для педагогов- психологов



Деятельность Психологической школы «Перспектива» в 2022 году: региональные акции по психологическому здоровью



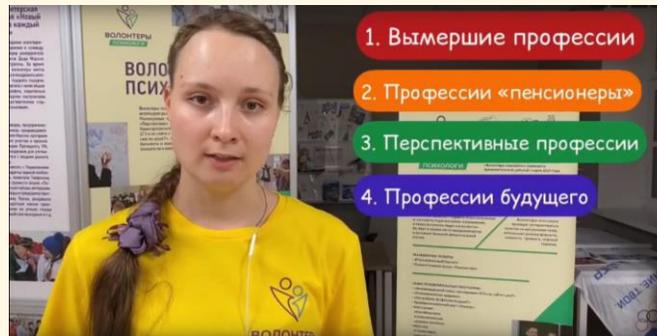
Деятельность Психологической школы «Перспектива» в 2022 году: обучение волонтеров





Деятельность Психологической школы «Перспектива» в 2022 году: запись циклов видеороликов

- ✓ Цикл видео для саморегуляции при стрессе – простые упражнения, с помощью которых школьники и студенты научатся справляться с экзаменационным стрессом
- ✓ Цикл видео об осознанном выборе профессии – полезная информация и интересные упражнения для людей, находящихся на пути профессионального самоопределения





Перспективы развития проекта:

создание отделений регионального движения волонтеров-психологов в муниципальных образованиях области;

внедрение разработанного образовательного модуля по развитию надпрофессиональных компетенций на базе волонтерской и просветительской деятельности в учебный план вузов Тверской области;

развитие и тиражирование самостоятельных разработок волонтеров проекта;

публикация и тиражирование методических разработок просветительских программ по проблематикам проекта;

масштабирование ежегодных кейс-чемпионатов по психологической тематике и форумов по развитию надпрофессиональных компетенций до межрегионального и всероссийского уровней

Психологическая школа «Перспектива» на связи

Наша почта:
profcareer69@mail.ru

Телефон:
8-900-011-16-26
(Пн.-Чт. 10:00-18:00,
Пт. 10:00-17:00)

Наша группа
ВКонтакте:
[https://vk.com/
profcareer69](https://vk.com/profcareer69)

Телеграмм-канал
Регионального
Центра компетенций
ТвГУ, где регулярно
публикуются новости
о проекте:

